#1

SISU

TRAINING CHALLENGE

6 PASOS
para hacer tus días saludables

CON ESTA GUIA, PODRAS ADOPTAR HÁBITOS PARA QUE POCO A POCO VEAS CAMBIOS HACIA UNA VIDA EN BIENESTAR Y SALUD.

INTERIORIZALO

PASO 1: EJERCICIO CARDIOVASCULAR

CAMINA 15 MINUTOS 3 VECES POR SEMANA

A. Hazlo sin distractores, con intensión, aporta tu cuota de 12.000 pasos diarios.

B. Puedes hacerlo como calentamiento para una rutina de 15 min. Un ligero trote es útil si no hay lesiones ni patologías.

CARDIO CON ELEMENTOS

A. Usa 15 minutos los elementos en casa; viendo un programa de interés, aprendiendo algo nuevo.

B. Saltar la cuerda es un recurso más exigente y útil, se puede siempre y cuando lo toleres y no tengas lesiones o patologías.

PASO 2: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

FUERZA SIN PESAS 2 VECES POR SEMANA

En casa el propio peso y los objetos son excelentes recursos, divide así: un trabajo entre 15 y 20 minutos en promedio es suficiente, junto al cardio para lograr un gasto calórico significante.

entreno básico 2 veces por semana
https://www.youtube.com/watch?v=wXC2EXuXoIc

entreno básico 2 veces por semana
https://www.youtube.com/watch?v=wXC2EXuXoIc

FUERZA CON PESAS 2 VECES POR SEMANA

contar con elementos de entrenamiento permite incrementar el nivel de exigencia y en consecuencia hay mayores riesgos de lesión, lo que sugiere una asesoría y educación postural, sensorial, consiente

entreno moderado 2 veces por semana
https://www.youtube.com/watch?v=9v3uFEAL7Ys

PASO 3: LA SALUD ARTICULAR

ESTIRAMIENTO DIARIO

A. Cada mañana al estirar el cuerpo aumenta la energía, reduce el estrés y mejora la calidad de vida.
B. La flexibilidad antes de dormir promueve la relajación muscular, alivia tensiones y favorece un sueño profundo y reparador.

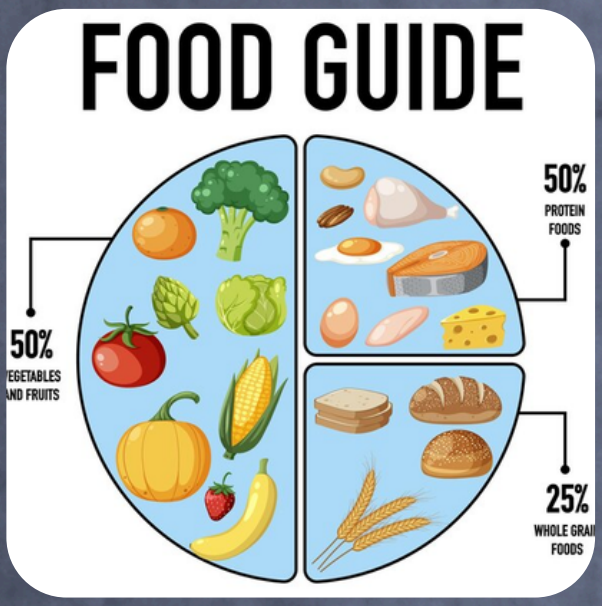
5 min de estiramiento para iniciar el dia
https://www.youtube.com/watch?v=gC53ODoNF5M

5 min de estiramiento antes de dormir
https://www.youtube.com/watch?v=gC53ODoNF5M

BENEFICIOS

El trabajo de flexibilidad es una herramienta poderosa para mejorar nuestra salud física y mental. Incorporar ejercicios de flexibilidad a nuestra rutina diaria puede ayudarnos a vivir una vida más saludable y activa.

PASO 4: LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA



¿QUE PONER EN EL PLATO?

Imagina un plato dividido en tres partes iguales. Una mitad debe estar ocupada por una variedad de vegetales coloridos, un cuarto por una porción de proteína del tamaño de tu palma y el cuarto restante por un puñado de granos integrales (arroz, papa, plátano o pasta).

EL BALANCE NUTRICIONAL

La pirámide nutricional es una herramienta educativa que ayuda a comprender la importancia de cada alimento y su contribución a una alimentación equilibrada.

PASO 5: EXPERIENCIAS FÍSICAS MEMORABLES

DEPORTES Y CAPACIDADES FÍSICAS

El deporte mejora significativamente la salud física al fortalecer músculos, huesos y corazón, además de aumentar la resistencia y flexibilidad.

ESTÍMULO HORMONAL

Compartir momentos especiales con las personas que queremos es una excelente manera de mejorar nuestro bienestar emocional y fortalecer nuestras relaciones sociales.

PASO 6: DESCANSO

EL SOBRE-ENTRENAMIENTO

Incorporar días de descanso en la rutina de entrenamiento es esencial para evitar lesiones y mantener la motivación a largo plazo. Descansar lo suficiente reduce el riesgo de lesiones.

CICLO EJERCICIO-SUEÑO

Existe un ciclo beneficioso entre el ejercicio y el sueño, donde la actividad física mejora el sueño y un buen descanso optimiza los resultados del entrenamiento.

¿TIENES DUDAS?

Contactanos con el siguiente codigo de descuento

CÓDIGO: SISUCYBER2024

DESCRIPCIÓN: 20% DE DESCUENTO EN TODOS LOS PLANES ONLINE DURANTE LOS CYBER DAYS (1-30 DE NOVIEMBRE). ¡APROVECHA EL LANZAMIENTO DE SISU!

CONTACTO:

sisucorporativo@gmail.com

3229867181

www.sisuentrenamiento.com